

CONTEÚDOS PARA QUALIFICAÇÃO DO PRIMEIRO NÍVEL

(Di Yi Ji, 第一級)

I Posições Fundamentais (Ji Ben Bu Fa, 基本步法)

A. Punho Longo (Changquan, 長拳)

1. Posição a Cavallo (Ma Bu, 馬步)
2. Posição de Subir a Montanha ou Posição de Arco e Flecha (Deng Shan Bu ou Gong Jian Bu, 登山步, 弓箭步)
3. Posição Quatro – Seis (Si Liu Bu, 四六步)
4. Posição Sentado de Pernas Cruzadas (Zuo Pan Bu, 坐盤步)
5. Posição de Domar o Tigre ou Média Agachada (Fu Hu Bu ou Pu Bu, 付虎步, 仆步)
6. Posição do Galo Dourado numa Perna (Jin Ji Du Li, 金雞獨立)
7. Posição Falsa ou Posição Vazia (Xuan Ji Bu ou Xiu Bu, 玄璣步, 虛步)
8. Posição de Engolir (Tun Bu, 吞步)
9. Posição do Unicórnio (Qi Lin Bu, 麒麟步)
10. Posição Agachada ou Posição de Descanso (Zuo Dun, 坐蓐, 歇步)

B. Grou Branco (Bai He Quan, 白鶴拳)

1. Posição a Cavallo do Grou (He Ma Bu, 鶴馬步)
2. Posição das Sete Estrelas (Qi Xing Bu, 七星步)
3. Posição Falsa do Grou (He Xiu Bu, 鶴虛步)
4. Posição Agachada do Grou (He Pu Bu, 鶴仆步)
5. Posição do Grou Branco numa Perna (Bai He Du Li Shi, 白鶴獨立勢)
6. Posição do Grou Ajoelhado (He Gui Shi, 鶴跪勢)
 - a) Ajoelhar Singular (Dan Gui, 單跪)
 - b) Ajoelhar Duplo (Shuang Gui, 雙跪)
7. Posição de Pernas Cruzadas do Grou (He Pan Pu, 鶴盤步)

II Técnicas Fundamentais de Pernas (Ji Ben Tui Fa, 基本腿法)

1. Pontapé em Ponta (Ti Tui, 踢腿)
2. Pontapé de Calcanhar (Deng Tui, 蹬腿)
3. Varrimento Directo (Liu Tui, 溜腿)
4. Varrimento Externo (Wai Bai Tui, 外擺腿)
5. Varrimento Interno (Nei Bai Tui, 內擺腿)



III Técnicas Fundamentais de Mãos (Ji Ben Shou Fa, 基本手法)

1. Ataque com Punho (Quan Ji, 拳擊)
2. Ataque com a Palma (Zhang Ji, 掌擊)
3. Mão de Faca (Shou Dao, 手刀)
4. Ataque com Cotovelo (Zhou Ding, 肘頂)
5. Garra de Tigre (Hu Zhao, 虎爪)
6. Garra de Águia (Ying Zhao, 鷹爪)
7. Garra de Grou (He Zhao, 鶴爪)
8. Repelir do Grou (He Bo, 鶴撥)
9. Cobrir do Grou (He Gai, 鶴蓋)
10. Neutralizar com o Cotovelo (Zhou Hua, 肘化)

IV Formas Fundamentais de Treino – Pernas de Mola (Tan Tui, 彈腿)

Número Um, Dois e Três

V * Chaves/Torções (Qin Na ou Chin Na, 擒拿)

1. Mão de Rosca Pequena (Xiao Chan Shou, 小纏手)
2. Pato Assado à Pequim (Bei Ping Kao Ya, 北平烤鴨)
3. Senhor Feudal Convida para Jantar (Ba Wang Qing Ke, 霸王請客)
4. Dividir com Gancho em Cima (Shang Diao Fen, 上刁分)
5. Empurrar o Bote para Seguir a Corrente (Shun Shui Tui Zhou, 順水推舟)

VI * Formas de Combate – Mãos (Pan Shou, 擊手)

1. Mão Simples que Cobre em Baixo (Dan Xia Gai Shou, 單下蓋手)
2. Mãos Duplas que Cobrem em Baixo (Shuang Xia Gai Shou, 雙下蓋手)
3. Mão que Intercepta à Esquerda e à Direita (Zuo You Jie Shou, 左右截手)
4. Mão que Intercepta à Esquerda, à Direita e em Baixo (Zuo, You, Xia Jie Shou, 左右下截手)
5. Mão que Neutraliza para Cima (Shang Hua Shou, 上化手)

VII * Sequência dos Passos Contínuos (Lian Bu Quan, 連步拳) Forma de Punho – Punho Longo

Lian Bu Quan significa “Sequência dos Passos Contínuos”. É a forma mais básica de treino no Punho Longo, e foi criada no Instituto Central de Guoshu de Nanjing (南京中央國術館) na China. Esta sequência inclui o trabalho de pés e as técnicas que o

Punho Longo usa na aproximação e retirada de um oponente. A aplicação marcial da Lian Bu Quan apresenta ao aluno um conceito básico e claro do combate na longa distância.

VIII * Membros para Cima e para Baixo (Shang Xia Zhi, 上下肢) Forma Dois Homens Punho – Grou Branco

Shang Xia Zhi significa “Membros para Cima e para Baixo”. É uma forma de combate a dois que ensina os alunos a utilizar as mãos no estilo Grou Branco. Esta sequência inclui somente oito ataques e bloqueios básicos, mas a partir destes oito movimentos básicos são derivadas as sessenta e quatro técnicas básicas de mãos do estilo Grou Branco.

Todos os itens marcados com * devem ser testados com sucesso, antes do aluno poder transitar para o nível seguinte.

